

ほけんだより

1月の保健目標
かぜ、インフルエンザを
予防しよう

寒さが一層厳しくなり、空気も乾燥する時期となりました。感染症がより流行しやすい時期ですが、冬の寒さに負けず、健康な体づくりを心掛けましょう。



3学期の計測が終わりました

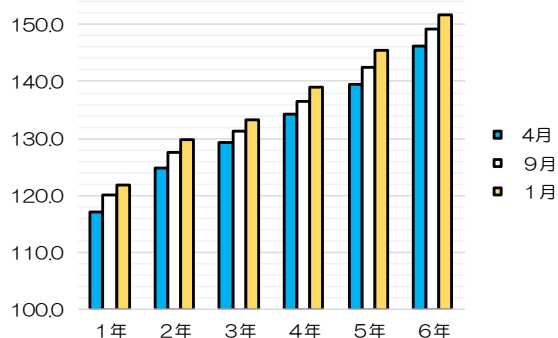
今年度最後の計測が終わりました。計測結果を返却していますので、ぜひご家庭で、体の成長について話してみてください。心配事がある場合は、保健室までご相談ください。

成長の記録（平均）

身長(男子)

(単位:cm)

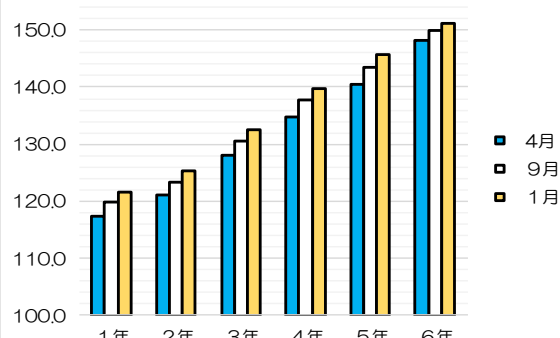
学年/月	4月	9月	1月	9か月の伸び
1年	117.2	120.0	121.8	4.6
2年	124.8	127.6	129.8	5.0
3年	129.2	131.4	133.2	4.0
4年	134.4	136.5	138.9	4.5
5年	139.5	142.6	145.5	6.0
6年	146.1	149.3	151.7	5.6



身長(女子)

(単位:cm)

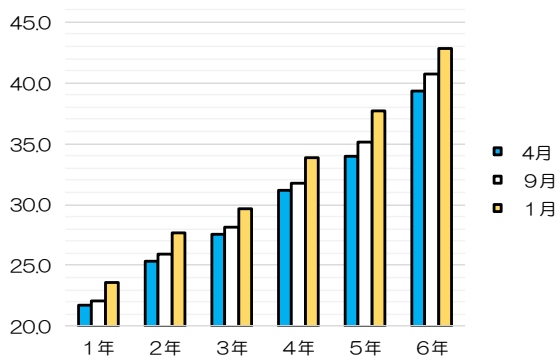
学年/月	4月	9月	1月	9か月の伸び
1年	117.3	119.8	121.6	4.3
2年	121.0	123.4	125.4	4.4
3年	128.1	130.6	132.5	4.4
4年	134.8	137.7	139.7	4.9
5年	140.5	143.5	145.7	5.2
6年	148.2	150.0	151.3	3.1



体重(男子)

(単位:kg)

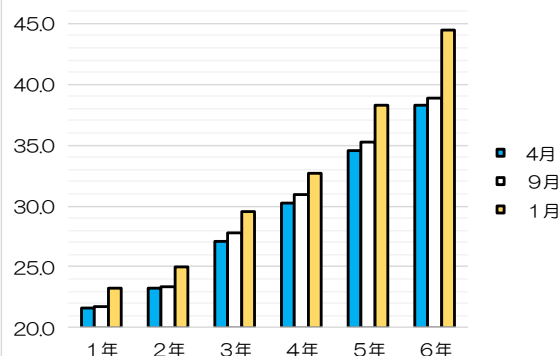
学年/月	4月	9月	1月	9か月の伸び
1年	21.7	22.1	23.6	1.9
2年	25.4	25.9	27.7	2.3
3年	27.5	28.1	29.6	2.1
4年	31.2	31.7	33.8	2.6
5年	34.0	35.1	37.7	3.7
6年	39.3	40.7	42.8	3.5



体重(女子)

(単位:kg)

学年/月	4月	9月	1月	9か月の伸び
1年	21.6	21.7	23.3	1.7
2年	23.2	23.4	25.0	1.8
3年	27.1	27.8	29.5	2.4
4年	30.2	30.9	32.7	2.5
5年	34.5	35.3	38.3	3.8
6年	38.3	38.9	44.4	6.1



児童のみなさんへ

冬は風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。病気の原因になる、ウイルスや菌は、知らないうちに人の手が運んでしまっていることが多いです。水が冷たいからといって、手をぬらすだけになっていませんか？洗い残しが無いよう、しっかりていねいに手を洗いましょう！



せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



泡立たせるのが大切

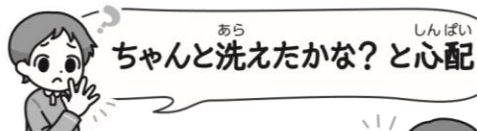
たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

手洗い

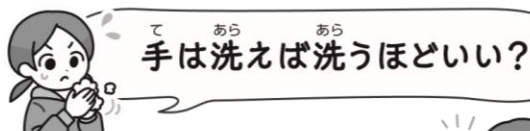
アドバイス

ひとこと



二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。



手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。